

# ほけんだより 7月

令和6年 7月 1日  
北区立なでしこ小学校  
校長 戸倉 務  
保健室

気温が30度を超える日や雨が降り湿度の高い日が交互に続き、「頭痛」や「腹痛」を理由に保健室へ来室する児童が増えています。7月に入ると急激に気温が上がるのが予想されます。夏本番を迎える前に十分な睡眠の確保、バランスのよい食事など基本的なことに気をつけていきましょう。また、暑い季節の過ごし方を工夫して、夏を健康にすごしましょう！



**7・8月の保健目標**  
夏を健康にすごそう

**6月の保健室利用状況**  
けが・・・127人  
病気・・・84人

**6月の感染症状況**  
(校内で報告があったもの)  
水痘・溶連菌

都内で流行警報発生中！

## 夏に流行する感染症

**手足口病**  
口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。

**ヘルパンギーナ**  
高熱が出て、のどに小さな水泡がたかさんできる。

**咽頭結膜熱（プール熱）**  
高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。

夏も手洗いで感染症予防！

夏休みまであと15日

## 睡眠不足ではありませんか？

「だるい」「頭が痛い」と訴える児童の生活の様子を聞き取ると、睡眠不足が原因のケースが多くみられます。睡眠の質を高めるために寝る前はなるべくメディア（テレビ、ゲーム、スマートフォン）の接触時間を控える。（ブルーライトの影響を避ける）ゆったりする時間を（読書、ぬるめのお湯に入る）作ってみてください。



## ～理想の睡眠時間～

年齢	睡眠時間
5～6才	11時間
7～8才	10時間半
9～10才	10時間
11～12才	9時間半

保護者の方へ

### マスクの着用による熱中症の予防について

気温や湿度が高い日でもマスクを着用している児童が見られます。しかし、子どもたち自身でのマスクの着脱判断は難しいため、熱中症のリスクも高くなってしまいます。熱中症予防のために、登下校時や体育の授業等はマスクを外すことを推奨します。ご家庭でもお声かけください。

ぜひ、ご参加ください！！（詳細は、ほけんだより9月号をご確認ください。）

◇9月 7日（土） 歯科指導

歯科校医の板谷先生にご来校いただき、3年生を対象に歯科指導をしていただきます。

◇9月19日（木）14：30～15：30 学校保健委員会

子どもが心身ともに健康で安全な学校生活を送れるよう、日々の健康生活の実態や現代的課題等を保健・体育・食育の分野からお話しします。